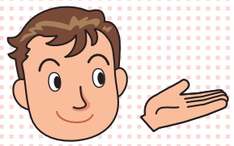
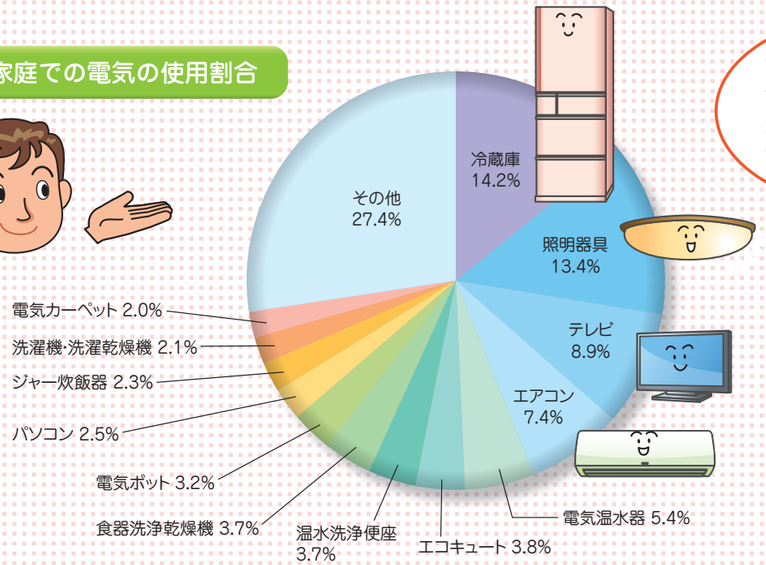
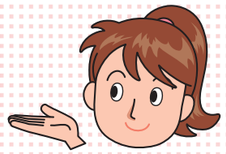
知っておきたい 家電製品の節電方法

ご家庭での電気の使用割合







電気は地球の限りある
資源から作られています。
地球環境を守るためにも
電気は大切に使いましょう。

出典：経済産業省　総合エネルギー調査会　省エネルギー基準部会（第17回）資料「トップランナー基準の現状等について」（平成23年12月26日）
※資源エネルギー庁平成21年度民生部門エネルギー消費実態調査（有効回答10,040件）および機器の使用に関する補足調査（1,448件）より日本エネルギー経済研究所が試算

パンフレットのダウンロード入手方法

①JEMAのウェブサイト（http://www.jema-net.or.jp/）にアクセスします。
②「家電機器」をクリックします。「製品共通事項・ご案内」欄よりダウンロードいただけます。

JEMA　ウェブサイト　トップページ

一般社団法人　日本電機工業会は、消費者・ユーザーへの広報活動など、積極的に取り組んでいます。

尚、パンフレットの掲載内容に関するお問い合わせは、
下記一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部までお願いします。

一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部　家電委員会

- シャープ株式会社（シャープエレクトロニクスマーケティング株式会社）
- 株式会社 東芝（東芝コンシューママーケティング株式会社）
- 日立アプライアンス株式会社（日立コンシューマ・マーケティング株式会社）
- パナソニック株式会社（パナソニックコンシューマーマーケティング株式会社）
- 三菱電機株式会社（三菱電機住環境システムズ株式会社）

一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部　消費者関連委員会

- シャープ株式会社
- 象印マホービン株式会社
- タイガー魔法瓶株式会社
- 株式会社 東芝
- 日立アプライアンス株式会社（日立コンシューマ・マーケティング株式会社）
- 船井電機株式会社
- パナソニック株式会社
- 三菱重工業株式会社（三菱重工冷熱株式会社）
- 三菱電機株式会社

一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部　サービス分科会

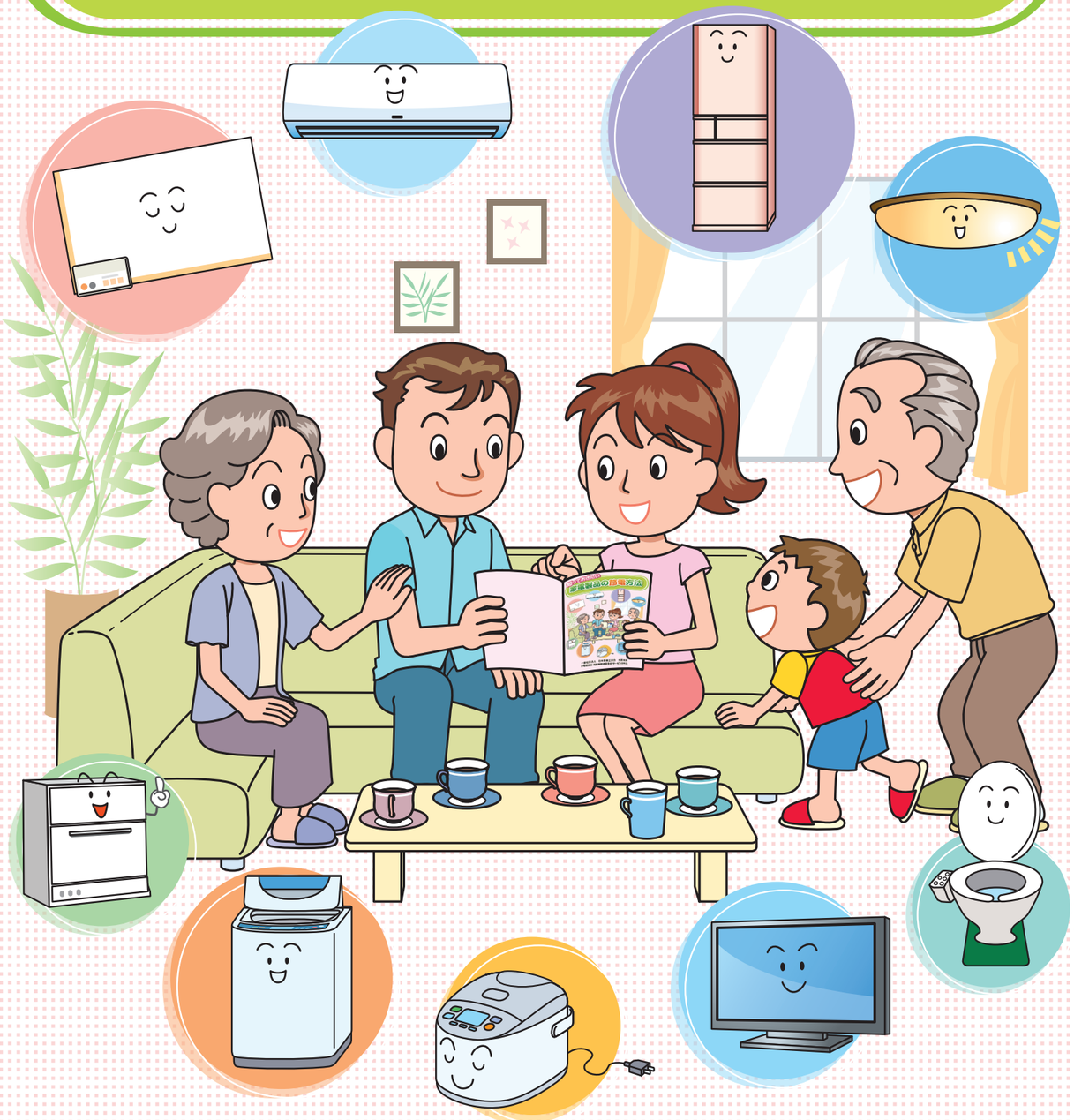
- ソニー株式会社（ソニーカスタマーサービス株式会社）
- ダイキン工業株式会社
- 株式会社 東芝（東芝コンシューママーケティング株式会社）
- 日立アプライアンス株式会社（日立コンシューマ・マーケティング株式会社）
- 三菱電機システムサービス株式会社

企画・編集：一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部
発行：一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部
家電委員会・消費者関連委員会・サービス分科会

〒530-0004　大阪市北区堂島浜2丁目1番25号　中央電気倶楽部4階
TEL 06-6344-1061　　URL　http//www.jema-net.or.jp

なお、著作権等の関係上、本資料の無断転載等はご遠慮願います。
一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部
2014年9月発行

V3.0-OS-P1409-C

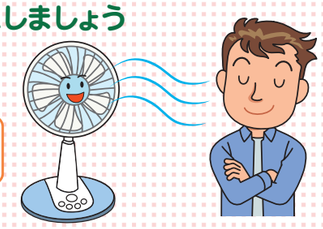


一般社団法人　日本電機工業会　大阪支部
家電委員会・消費者関連委員会・サービス分科会

知っておきたい 家電製品の節電方法

1 エアコンの、夏の冷房は28℃、冬の暖房は20℃を目安にしましょう

夏はクールビズなど涼しい格好をして、また、冬は厚着をして、エアコンの過剰な使用を控えましょう。



参考 冷房設定温度を1℃上げた場合、**冷房時年間約30kWhの節電、約810円の節約**になります。
暖房設定温度を1℃下げた場合、**暖房時年間約53kWhの節電、約1,430円の節約**になります。

2 エアコンのフィルターは定期的に掃除しましょう

フィルターが目詰まりしているとエアコンの能力が落ちて、余分な電気を消費します。

参考 フィルターを月に1回か2回掃除すると**年間約32kWhの節電、約860円の節約**になります。

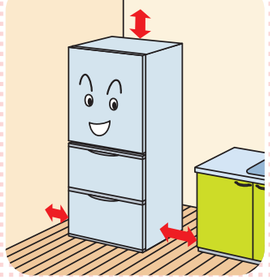
3 冷蔵庫に食品を詰めすぎないようにしましょう

冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると冷気の循環が悪くなり、効率よく冷やすことができず、余分な電気を消費します。

参考 冷蔵庫の詰めすぎを半分に整理すると**年間約44kWhの節電、約1,190円の節約**になります。

4 冷蔵庫は周囲に適度な隙間をあけて設置しましょう

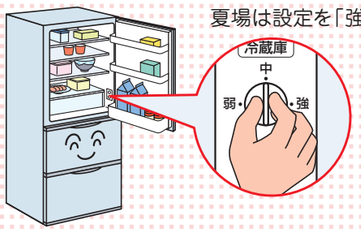
冷蔵庫はコンプレッサーから熱を発しています。放熱できないと電気をたくさん消費してしまいます。取扱説明書に従って、周囲の壁から適度な距離を離して設置すると放熱しやすくなります。



参考 壁から少し離して設置している場合と壁に接している場合との比較では、**年間約45kWhの節電、約1,220円の節約**になります。

5 季節によって冷蔵庫内の設定温度を変更しましょう

夏場は設定を「強」から「中」に、冬場は「中」から「弱」にすれば、節電効果があります。



参考 設定温度を「強」から「中」にすると**年間約62kWhの節電、約1,670円の節約**になります。

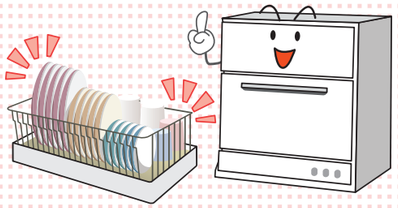
6 洗濯物はまとめて洗いましょう

洗濯槽の半分にも満たない量の洗濯物だけで洗濯機をまわすのは非効率です。

参考 洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくすると**年間約6kWhの節電、約160円の節約**になります。

7 食器洗い乾燥機では食器はまとめて洗いましょう

少しの食器を洗う回数が増えることで電気をたくさん消費します。



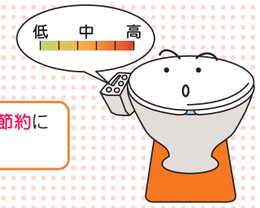
参考 食器洗い乾燥機を使用するときにまとめ洗いすると、**年間約525kWhの節電、約14,180円の節約**になります。

8 温水洗浄便座を使わないときは必ずフタを閉めるよう心掛けましょう

参考 **年間約35kWhの節電、約950円の節約**になります。

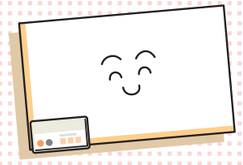
9 温水洗浄便座の温度は低めにしましょう

便座暖房の温度を低めにすると節電効果があります。



参考 便座の設定温度を一段階下げると**年間約26kWhの節電、約700円の節約**になります。（貯湯式、中→弱、冷房期間はオフの場合）

10 電気カーペットの設定温度は低めにしましょう

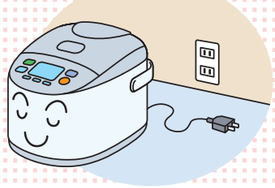


電気ストーブやエアコンなど、他の暖房機器と併用する場合など、控えめな温度設定にしましょう。

参考 3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合（1日5時間使用）、**年間約186kWhの節電、約5,020円の節約**になります。

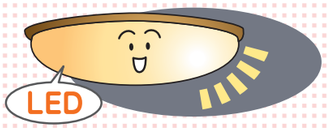
11 炊飯ジャーの長時間の保温機能の使用は控えましょう

ご飯は冷凍庫で保管して電子レンジで解凍するなど、無駄な電気の使用は控えましょう。



12 照明は効率の良いものを選びましょう

白熱電球の交換時には、消費電力の少ないLED電球を使用しましょう。
旧式の蛍光灯の照明器具は、LED照明器具やHf蛍光灯器具に交換しましょう。



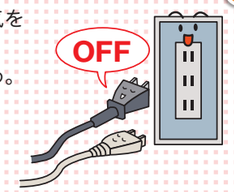
13 テレビを見ないときは消しましょう

不要なつけっ放しはやめましょう。

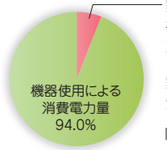
参考 液晶テレビのつけっ放しを1時間へらすと**年間約17kWhの節電、約460円の節約**になります。

14 電気製品の主電源を切りましょう

電気製品は待機時にも電気を使用しています。
こまめに主電源を切りましょう。



参考 **家庭で消費する電力のうち、年間6%が待機時消費電力です。**



家庭一世帯あたりの
待機時消費電力量
285kWh/年6.0%

家庭一世帯あたりの
全消費電力量 4.734kWh/年

「平成20年度　待機時消費電力調査報告書」より

※数値の出典は、一般財団法人 省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典 2012年版」
※金額、データの扱いはあくまでも目安であり、使用条件等により異なります。
※目安単価につきましては、電力会社の電力料金の改定及び消費税率の変更を受け、公益社団法人 全国家庭電気製品公正取引協議会の改定に基づき、平成26年4月28日より、22円/kWh(税込)から新電力料金目安単価の27円/kWh(税込)に変更になりました。